

Bulgur och kycklingrisotto

🕒 30 min

Energifördelning

393

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	79	20
Kolhydrater	190	48
Protein	124	32

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
4 port	bulgur	162 kcal
100 g	rödlök i skivor	8 kcal
2 klyfta	vitlök	2 kcal
2 msk	matolja	62 kcal
400 g	kycklingfilé i bitar	105 kcal
5 g	kardemumma	-
5 g	spiskummin	-
5 g	koriander	-
5 g	gurkmeja	-
0 g	salt och peppar	-
300 g	tomat i bitar	17 kcal
4 st	konserverade persikor i bitar	37 kcal

Instruktioner

Koka bulgur som det står på paketet. Stek rödlök och pressad vitlök i hälften av oljan. Lägg löken åt sidan. Stek kycklingen i resten av oljan. Se till så att kycklingen är genomstekt. Krydda med kardemumma, spiskummin, koriander, gurkmeja, salt och peppar. Blanda bulgur, kycklingfilé, lök, tomat och persikor.